

7月 学校給食献立予定表 Aコース

東小・中央小・南小
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	[kcal]	蛋白質 [g]
1水	牛乳	ごはん 野菜ふりかけ もやしとにらのみそ汁 さばの塩焼き おひたし	牛乳 油揚げ みそ さば 野菜ふりかけ	ごはん	人参 もやし にら ほうれん草 キャベツ	639	27.8
2木	牛乳	ごはん 中華スープ コーンしゅうまい② 麻婆なす	牛乳 ベーコン みそ コーンしゅうまい 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ えのき ねぎ チンゲンサイ なす しょうが にんにく にら たけのこ 干しいたけ	653	22.8
3金	牛乳	鶏塩うどん かぼちゃの天ぷら 枝豆サラダ	牛乳 鶏肉 わかめ	地粉うどん ごま油 薄力粉 片栗粉 油 和風ドレッシング	人参 エリンギ ねぎ 枝豆 かぼちゃ キャベツ	616	21.5
6月	牛乳	酢飯 ★七夕献立★ 七夕スープ 星のコロッケ 磯寿司の具 七夕ゼリー	牛乳 かまぼこ 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 さつま揚げ	ごはん 油 星のコロッケ こんにゃく 三温糖 七夕ゼリー	大根 人参 えのき 小松菜 グリーンピース	696	23.7
7火	牛乳	コッペパン オニオンスープ ウインナーのトマトソース② アスパラガスのサラダ	牛乳 ウインナー 大豆 金時豆	コッペパン 油 三温糖 オリーブ油 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ コーン キャベツ ほうれん草 枝豆 人参 アスパラガス にんにく トマト パセリ	578	24.0
8水	牛乳	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏のたれかつ きゅうりサラダ	牛乳 豆腐 わかめ みそ 鶏肉	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖 こんにゃく かんきつドレッシング	人参 えのき 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり	695	27.1
9木	牛乳	ごはん 野菜椀 厚焼き玉子 肉じゃがのトマト煮	牛乳 油揚げ みそ 厚焼き玉子 豚肉	ごはん こんにゃく オリーブ油 じゃがいも 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ にんにく 玉ねぎ トマト 枝豆	663	24.7
10金	牛乳	しょうゆラーメン にらまんじゅう①② 小松菜サラダ カットオレンジ	牛乳 豚肉 にらまんじゅう	中華麺 油 棒々鶏ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ キャベツ 小松菜 コーン オレンジ	589	23.9
13月	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 カレーコロッケ スタミナ焼肉丼の具	牛乳 あさり 生揚げ わかめ みそ 豚肉	ごはん 油 三温糖 カレーコロッケ	人参 キャベツ ピーマン ほうれん草 しょうが にんにく 玉ねぎ もやし にら	718	26.6
14火	牛乳	黒パン イタリアンスープ 鮭のバジル焼き 水菜のサラダ	牛乳 ベーコン 鮭	黒パン 三温糖 オリーブ油 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン 水菜 トマトほうれん草 大根 キャベツ	569	25.2

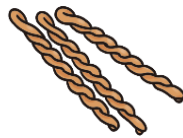
給食だより 7がつ

7月7日は七夕です。天の川の兩岸にある彦星（わし座のアルタイル）と織姫（こと座のベガ）が1年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。短冊に願い事を書いて笹竹に飾り付けたり、そうめんを食べたりします。

七夕飾り



七夕飾りには、笹竹に願い事を書いた短冊や、折り紙などで作った投網や鶴などを飾りつけた笹飾りがあります。投網は豊作、鶴は長寿を願うなど、それぞれの飾りにも願いが込められています。笹竹には、邪気を払う力がある、天に向かってまっすぐ伸びることから願い事を星まで届けてくれると言われていました。



索餅(さくべい)



そうめん

行事食

昔、小麦粉と米粉を練って縄形にねじって油で揚げた「索餅」というお菓子をお供えし、無病息災を願って食べられていました。それが後に「そうめん」へと変化し、今ではそうめんを食べることのほうが多くなりました。

季節の行事「七夕」



栄養相談日

日時 7月22日(水)
午後1:30~4:00まで
場所 本庄上里学校給食センター
☎0495(24)2621
食物アレルギー等でご相談のある方はお気軽にお越し下さい。

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	I補材 - [kcal]	蛋白質 [g]
15水	牛乳	麦ごはん 夏野菜カレー ほうれん草チーズ 仏印 冷凍みかん	牛乳 豚肉 ほうれん草チーズ 仏印	麦ごはん 油	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ なす トマト りんご かぼちゃ みかん	739	23.4
16木	牛乳	ごはん もずくスープ あじフライ(ソース) 生揚げのチリソース	牛乳 もずく 生揚げ あじフライ	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 たけのこ コーン えのき 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ	665	25.3
17金	牛乳	肉うどん ちくわの磯辺揚げ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 なると ちくわ あおのり 海藻ミックス わかめ	地粉うどん 油 薄力粉 片栗粉 こんにゃく 香味塩ドレッシング	しょうが 人参 maidake ねぎ たら コーン キャベツ	610	24.9
20月	牛乳	ごはん キムチ入り豚汁 鶏肉の照り焼き 野菜炒め	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	ごはん 油 さといも	人参 ごぼう 大根 しょうが 白菜キムチ ねぎ エリンギ ほうれん草 キャベツ ｺｰﾝ	673	28.9
21火	牛乳	子供パン クラムチャウダー メンチカツ パプリカサラダ	牛乳 ベーコン あさり メンチカツ	子供パン 油 じゃがいも 玉ねぎドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ 小松菜 キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ	707	23.7
22水	牛乳	ごはん なすのみそ汁 あじの一夜干し じゃがいものそぼろ煮	牛乳 生揚げ みそ あじの一夜干し 鶏肉	ごはん 油 三温糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ なす 小松菜 グリーンピース	640	27.7
27月	牛乳	ごはん 玉ねぎのみそ汁 モウカのカレー竜田 ごぼうサラダ	牛乳 油揚げ わかめ みそ モウカのカレー竜田	ごはん 油 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 ごぼう きゅうり	642	21.9
28火	牛乳	ソフトフランスパン(マーレードジャム) 彩り団子スープ 鶏肉のマスタード焼き ルオーテのトマト煮	牛乳 彩り団子 鶏肉 ベーコン	ソフトフランスパン ごま油 マカロニ オリーブ油 マーレードジャム	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんにく トマト パセリ	671	28.8
29水	牛乳	ごはん かき玉汁 ハンバーグ和風ソース 大豆ひじきサラダ	牛乳 豆腐 卵 ハンバーグ 大豆 ひじき	ごはん 片栗粉 三温糖 和風ドレッシング	人参 玉ねぎ えのき 大根 みつば しょうが キャベツ	667	25.4
30木	牛乳	ごはん ワントンスープ いかナゲット② 麻婆豆腐	牛乳 なると 豚肉 いかナゲット みそ 豆腐	ごはん ワンタン 油 三温糖 片栗粉 ごま油	人参 もやし 玉ねぎ ねぎ チンゲンサイ しょうが たら にんにく たけのこ 干しいたけ	643	23.3
31金	牛乳	ごまみそラーメン えびしゅうまい② こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 みそ えびしゅうまい	中華麺 ごま油 ごま こんにゃく 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ たら キャベツ ｺｰﾝ	627	25.1
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 21回 太字: 本庄または上里産の野菜です						平均摂取量	652 <small>平均 摂取I補材-の 15.3%</small>
						摂取基準	650 <small>基準 I補材-の 13~20%</small>

給食だより 7がつ

あつ〜い夏!

こまめに水分補給を!

夏本番が近づいてきました。蒸し暑い日が続く、体調を崩しやすいこの時期は、じっとしていても汗が出てきますね。汗は目に見えなくても常に皮膚から蒸発しています。気がつかないうちに体が脱水状態になっていることもあります。こまめな水分補給を忘れずに!!

●一日3回の食事からしっかりとる!

水分を補給するのは飲み物ばかりではありません。ご飯は半分以上が水分ですし、みそ汁やスープもあります。朝・昼・夕の3食をしっかりとることもじつは大切な水分補給法です。



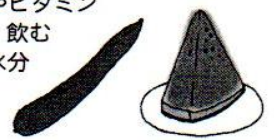
●ジュースや炭酸飲料はNG

ふだんは水やお茶で
糖分が多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げてしまいます。さらに飲み過ぎは肥満にもつながります。ふだんは水やお茶が水分補給には適しています。大量に汗をかいたような場合は、スポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。



●野菜や果物からとる!

野菜や果物は90%近くが水分です。とくに夏が旬の野菜や果物は水分が豊富で、汗で失われるミネラルやビタミンの補給もできます。飲むだけでなく食べる水分補給も活用しましょう。



のどが渇く前に飲みましょう。

「のどが渇いたな。」と感じたときにはもう体の水分が不足気味です。こまめに飲むことがポイントです。

